

3 THÓI QUEN VÀO BUỔI SÁNG BẠN NÊN THAY ĐỔI CÀNG SỚM CÀNG TỐT

Có những thói quen buổi sáng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng, sức khỏe của bạn trong cả ngày.

Vì vậy, hãy tránh xa 3 thói quen buổi sáng sau đây để giữ cho mình luôn tỉnh táo và đầy sức sống trong cả ngày nhé.

1. Uống cà phê ngay khi ngủ dậy

Đây không phải là thời điểm tốt cho việc uống cà phê. "Ngay khi vừa thức dậy, năng lượng cơ thể bạn tăng lên tự nhiên so với khi ngủ. Bởi vậy, nếu uống cà phê ngay lúc này sẽ gây ra một sự đột biến thêm năng lượng có khiến bạn bồn chồn", Steven Miller, Tiến sĩ tại khoa Thần kinh tại Đại học Khoa học Y tế Maryland (Mỹ) cho biết.

Bạn nên uống cà phê sau khi tỉnh dậy ít nhất một giờ đồng hồ sẽ tốt hơn. Đó là khi mức năng lượng của bạn bắt đầu giảm mạnh. Uống cà phê thời điểm này sẽ giữ cho bạn tỉnh táo và đầy năng lượng trong thời gian dài trong ngày.

2. Ăn sáng quá ít

Một số người chỉ ăn bữa sáng với một hộp sữa chua hoặc ít hoa quả trộn vì nhiều lý do khác nhau. Nhưng bạn có biết rằng, bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Nếu ăn sáng quá ít có thể khiến cho cơ thể bạn không được cung cấp đủ chất dinh dưỡng để đảm bảo bạn cảm thấy no cho đến bữa ăn tiếp theo. Điều này không những đe dọa khả năng tập trung, làm việc của bạn mà còn có thể gây rối loạn trong quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

Theo chuyên gia dinh dưỡng người Mỹ, Tiến sĩ Michelle Davenport, bữa ăn sáng đầy đủ nên bao gồm khoảng 15 gam protein, 2,5 gam chất xơ, tinh bột phức tạp, và một số chất béo lành mạnh. Một bữa ăn sáng lành mạnh cần chứa đủ các dưỡng chất nhưng không vượt quá 450 calo.

3. Kiểm tra e-mail ngay khi ngủ dậy

Khi nghe qua, hầu hết mọi người cho rằng việc kiểm tra thư điện tử ngay khi ngủ dậy không ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của bạn nhưng thực tế đây lại là thói quen không tốt và bạn nên thay đổi càng sớm càng tốt.

"Kiểm tra hộp thư đến ngay khi bạn "mở mắt" vào buổi sáng có thể đặt bạn lên vào trạng thái căng thẳng cả ngày", Tiến sĩ Melissa McCreery cho biết. Thay vì lo lắng về công việc đầu tiên, hãy bắt đầu buổi sáng của mình với một số vận động và thể dục nhẹ nhàng để giúp bạn lấy lại bình tĩnh, sự minh mẫn đầu óc để có thể giải quyết mọi việc tốt hơn. Sau những vận động giúp cơ thể khởi động, bạn có thể dành thời gian cho việc ăn sáng, uống trà, cà phê trước khi bắt tay vào công việc hàng ngày. Điều này sẽ giúp bạn tỉnh táo và có nhiều động lực để làm việc trong cả ngày hơn.